

Tunneällyn kehittyminen eri ikäryhmissä

Johtaminen
Kandidaatin tutkielma
Laura Heikkinen
482110
Kevät 2017

Tekijä Laura Heikkinen

Työn nimi Tunneällyn kehittyminen eri ikäryhmissä

Tutkinto Kauppatieteiden kandidaatti

Koulutusohjelma Johtaminen

Työn ohjaaja(t) Keijo Räsänen

Hyväksymisvuosi 2017

Sivumäärä 28

Kieli Suomi

Tiivistelmä

Tutkielman tarkoituksena on kuvailla tunneällyn suunnan kehittymistä eri ikäryhmissä. Työn pohjana käytän Mayerin ja Saloveyn (1997) määritelmää tunneällylle. Heidän mukaansa tunneäly nähdään pätevyudeksi havaita tunteita, tukea ajatuksia emotionaalisesti, ymmärtää tunteita ja hallita tunteita.

Tunteiden havainnointi on taito, joka kehittyy vanhenemisen myötä paremmaksi. Esimerkiksi tunteiden havainnointi kasvoilta kehittyy lapsuudesta keski-ikään asti, minkä jälkeen havaitsemisen tarkkuus lähtee heikkenemään negatiivisten tunteiden osalta.

Ajatusten emotionaalinen tukeminen osoittautui liian vaikeaksi ja abstraktiksi käsitteeksi, minkä takia en pystynyt tutkielman puitteissa kuvailemaan osa-alueen kehittymistä eri ikäryhmissä.

Tunteiden ymmärtäminen ja hallitseminen muokkaantuvat ihmisellä paremmiksi kognitiivisten taitojen kehittyessä. Tunteita ymmärretään parhaiten keski-ikässä, minkä jälkeen kyky alkaa heikentyä. Omien tunteiden hallitsemisessa parhaimmat strategiat ovat käytössä vasta keski-ikä jälkeen. Ihmisten välisestä tunteiden säätelystä ei ole vielä tarvittavaa tutkimustietoa saatavilla, mutta alustavien tietojen mukaan tämäkin taito kehittyy paremmaksi lapsuuden aikana.

Voidaan siis todeta, että tunneällyn suunta kehittyy keski-ikään asti, minkä jälkeen osa-alueet alkavat joko heikentyä tai parantua. Poikkeuksena kehittymisessä on ajatusten tukeminen emotionaalisesti sekä ihmisten välisten tunteiden hallitseminen, joiden kehittymistä en kyennyt kuvailemaan.

Avainsanat tunneäly, tunteiden havaitseminen, ajatusten tukeminen emotionaalisesti, tunteiden ymmärtäminen, tunteiden hallitseminen

Sisällysluettelo

1 Johdanto	4
2 Mitä tunneäly on?	6
3 Tunneälyn kehittyminen	12
3.1 Tunteiden havainnointi	12
3.2 Ajatusten emotionaalinen tukeminen	13
3.3 Tunteiden ymmärtäminen	14
3.4 Tunteiden hallitseminen	15
3.4.1 Omien tunteiden hallitseminen	15
3.4.2 Muiden tunteiden hallitseminen	18
3.5 Muut tekijät	19
4 Yhteenveto ja johtopäätökset	21
5 LÄHTEET	23

1 JOHDANTO

Tunteet ja tunneäly ovat termeinä olleet aikaisemmin vieraita yritysmaailmassa, jossa tunteiden näyttäminen koettiin yleensä vieraaksi tai jopa heikkoudeksi. Kyseisten termien käyttö on kuitenkin yleistynyt viime vuosina niin esimiestyössä kuin asiakasrajapinnassa. Useiden tutkimusten perusteella voidaan todeta, että tunneälyllä ja sen hyödyntämisellä on ollut positiivisia vaikutuksia esimerkiksi työntekijöiden suoriutumiseen ja sosiaalisiin suhteisiin (Mayer ym. 2004; Mayer ym. 2008). Tunneäly terminä tuli kansan tietoisuuteen Daniel Golemanin vuonna 1995 julkaiseman kirjan välityksellä ja se sai nopeasti valtavan suosion ympäri maailmaa. Golemanin määritelmä tunneälylle on varsin populistinen, minkä takia määrittelen tunneälyn John D. Mayerin ja Peter Saloveyn (1997) mukaisesti pätevyydeksi 1) havaita tunteita 2) tukea ajatuksia emotionaalisesti 3) ymmärtää tunteita 4) hallita tunteita. Tämä jako on tieteellisesti pätevämpi kuin muiden alalla vaikuttavien tutkijoiden määritelmät tunneälylle, minkä takia käytän jakoa analyysini pohjana.

Tutkijoiden keskuudessa on ollut vuosikymmenten ajan ristiriitaa siitä, kehittykö tunneäly vanhenemisen myötä. Tunneälyn useiden eri määritelmien takia ei ole myöskään ollut vain yhtä oikeaa vastausta siihen, miten tunneäly kehittyy. Koska käytän analyysini pohjana Mayerin ja Saloveyn (1997) määritelmää tunneälylle, on kiinnostuksen kohteenani juuri kyseisen määritelmän tutkiminen eri ikäryhmissä. Eri tutkimusten perusteella voidaan jo tehdä johtopäätöksiä siitä, että tunneäly kehittyy ihmisen ikääntyessä (Mayer ym. 2000d). Todisteita on kuitenkin vasta hyvin rajallisesti (Mayer ym. 2004), minkä takia lähden tutkielmassani selvittämään: Mihin suuntaan tunneäly kehittyy eri ikäryhmissä? Kiinnostukseni kohteena on erityisesti tunneälyn suunnan kehittyminen lapsuudesta aikuisuuteen, koska kyseisiä ikäryhmiä koskevaa tutkimusta harvoin yhdistetään samaan tutkielmaan. Näkökulmani aiheeseen on pääasiassa kehityopsykologinen, mutta analyysi ottaa myös huomioon muita tieteenaloja. Rajaan analyysin ulkopuolelle Mayerin ym. (2000b) kehittämän tunneälyn kuvaamiseen tarkoitetun MSCEIT-mittariston, koska haluan tarkastella tunneälyn eri osien kehitystä omina alueinaan.

Aiheena tunneällyn suunnan kehittyminen on tärkeä, koska uskon sen koskettavan useita yrityksiä, joiden työntekijät, esimiehet ja johto pohtivat tunteiden vaikutusta ja käyttöä työelämässä. Kun yrityksen eri sisäiset sidosryhmät ymmärtävät, miten tunneällyn suunta kehittyy eri ikäryhmissä, on heidän helpompi ottaa tunneäly mukaan esimerkiksi koulutuksiin, rekrytointeihin ja osaksi jokapäiväistä toimintaa. Aihe koskettaa minua myös henkilökohtaisesti niin yksilönä kuin työntekijänä. Analysoin jatkuvasti mielessäni eri ihmisten tunteita ja mielialoja. Havaintojeni perusteella päätän, miten kyseinen henkilö olisi parhaita kohdata. Ihmisten analysointi on myös tärkeä osa työarkeani, koska toimin asiakasneuvojana palvelukeskuksessa. Kohtaan useita ihmisiä päivän aikana puhelimen välityksellä ja näissä kohtaamisissa pyrin käyttämään tunneälyä hyödykseni. Tunneällyn avulla pystyn tulkitsemaan asiakkaiden tunteita ja parhaimmassa tapauksessa pystyn jopa muuttamaan niitä, kun osaan esittää omat tunteeni oikealla tavalla. Tutkielmani avulla uskon ymmärtäväni paremmin ikään liittyviä eroja ihmisten tunteiden käytössä, mistä on hyötyä niin nykyisessä kuin tulevaisakin työtehtävissäni.

Tutkielmani koostuu kahdesta pääluvusta. Ensimmäisessä luvussa otetaan aluksi katsaus tunteiden ja järjen määritelmiin. Tämän jälkeen käsitteet yhdistetään tunneälyksi, jota tarkastellaan kahden hyvin erilaisen kuvauksen avulla. Ensimmäiseksi esittelen Golemanin (1995,1998) suositun määritelmän tunneälylle, minkä jälkeen kuvailen Mayerin ja Saloveyn (1997) tulkinnan tunneälystä. Toinen luku sisältää tunneällyn suunnan kehittymisen kuvausta Mayerin ja Saloveyn (1997) määritelmään tukeutuen. Rakenteen selkeyden takia esittelen nelihaaraisen kykymallin osa-alueet omina katsauksinaan, vaikka kehittyminen on osittain myös samaan aikaan tapahtuvaa. Pyrin selvittämään psykologisesta näkökulmasta käsin, mihin suuntaan tunneäly kehittyy ja kehittyykö jokainen osa-alueista iän myötä, kuten Mayer ja Salovey uskovat (2000d, 2004). Luvun lopuksi otan kantaa myös muihin tekijöihin, jotka vaikuttavat tunneällyn kehittymiseen. Analyysini perusteella voin todeta muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta, että tunneällyn suunta kehittyy ikääntymisen ja kokemusten seurauksena. Tutkielman lopuksi esittelen yhteenvedon johtopäätöksistä ja analyysin rajoituksista sekä annan ehdotuksia tulevalle tutkimukselle.

2 MITÄ TUNNEÄLY ON?

Viime vuosina tunneäly on noussut käsitteenä puheenaiheeksi niin kouluissa, työelämässä kuin ihmissuhteissa. Ennen kuin lähdän avaamaan tunneälyä tarkemmin, on hyvä ensin määritellä, mitä tarkoitetaan sanoilla tunteet ja äly. Tämän jälkeen käsittelen tunneälyä kahden suosituimman määritelmän avulla.

Goleman (1995, 23) kuvailee, että sana tunne eli emotio tulee latinan sanasta "motere", joka tarkoittaa liikuttamista. Kun sanaan lisää e-kirjaimen alkuun, määritelmä muuttuu tarkoittamaan poispäin liikuttamista. Tämä määritelmä kuvastaa hyvin eri tunteita, koska nekin eri toiminnan myötä jatkuvasti tulevat ja menevät pois. Tunteita on laaja skaala erilaisia ja ihmiset kokevat niitä eri tavoilla. Mayer ja Salovey (1990) määrittelevät tunteet organisoiduiksi reaktioiksi, jotka etenevät yli psykologisten osajalueiden. Esimerkiksi fyysisten ja tajunnallisuuden systeemien. Heidän mukaansa tunteita syntyy yleensä jonkin tapahtuman seurauksena ja ne vaikuttavat ihmisen ajatuksiin joko myönteisesti tai kielteisesti. Työpaikalla ylennyksen saanut työntekijä kokee tapahtuman jälkeen iloa, kun vastaavasti irtisanottu työntekijä kokee erilaisia negatiivisia tunteita. Nämä tunteet näkyvät joko sisäisesti tai ulkoisesti ihmisessä. Ilo välittyy aivoihin ja saa aikaan paremman olon ja samalla ilo voi näkyä ulospäin hymyn muodossa. Yleisesti tunteet voidaan helposti sekoittaa termiin mielentila. Mielentilaan nähden tunteet ovat nopeampia ja intensiivisempiä (Mayer & Salovey 1990, 186). Mielentilalla tarkoitetaan ihmisen pysyvämpää olotilaa (Gross 2015). Työntekijä voi ylennyksen jälkeen olla pidemmän aikaa hyvällä tuulella.

Tunteiden havaitseminen aivoissa on ollut useita vuosikymmeniä tutkijoiden kiinnostuksen kohteena (LeDoux 2000). Aivot toiminnan kuvantamiseen tarkoitettujen laitteiston kehittyminen on antanut viime vuosikymmeninä entistä tarkemman kuvan tunteiden ilmenemisestä aivoissa (Goleman 1995). Nummenmaan ja Samssin (2011) mukaan aivot tunnistavat ja käsittelevät tunteita useissa eri paikoissa, jotka ovat anatomisesti erillään toisistaan, mutta toimivat kuitenkin yhteistyössä. He jakavat tunteiden muodostuminen kolmeen eri osaan, jotka seuraavassa esimerkissä perustuvat näköaistiin. Ensimmäisessä vaiheessa aivot kiinnittävät huomion tunteita sisältävään tilanteeseen näkösignaalin avulla (esim. käärmeen näkeminen kadulla).

Tämä vaihe etenee niin äkillisesti, että ihminen ei vielä tiedosta tilannetta. Kyseisen prosessin aikana aivoissa havainnoi ja analysoi tilannetta manteliumake. Seuraavaksi aivot alkavat käsittelemään tilannetta tarkemmin, minkä seurauksena vartalo valmistautuu vastaamaan tilanteeseen (esim. pysähtyminen kadulla). Näkömme avulla havaitsemme yksityiskohtaisesti tilanteen, minkä jälkeen tieto etenee aivojen etuosassa sijaitseviin frontaalsiin alueisiin. Viimeisessä vaiheessa muodostuu ihmiselle tietoinen kuva tapahtuneesta (esim. pelon tunne käärmettä kohtaan). Kun aivomme viestivät vartalon muutokset aivokuorelle ja aivosaaressa eli insulaan, saa muutosten tiedostaminen frontaalisilla alueilla synnytettyä tietoisesta tunnetapahtuman ihmisessä.

Tunteiden määrittämisen jälkeen on vielä selvitettävä, mitä sanalla älykkyys tarkoitetaan. Älykkyydelle on useita eri määritelmiä, joista yksi on 52:n alan ammattilaisen allekirjoittama lausunto, joka tiivistää yhteen valtavirtaa edustavia johtopäätöksiä älykkyyydestä. Lausunnossa määritellään älykkyys ”yleisluonteiseksi psyykkeen toimintakyvyksi, joka muiden asioiden lomassa sisältää päättely- ja ongelmanratkaisutaidon, kyvyn tehdä suunnitelmia ja ajattella teoreettisesti, ymmärtää monimutkaisia ideoita ja omaksua asioita nopeasti sekä oppia kokemuksesta.” Lisäksi älykkyyttä kuvataan myös kattavaksi taidoksi hahmottaa ympäristöämme, mikä ei ole peräisin pelkästään kirjoista opituista viisauksista. Määritelmän mukaisesti älykkyys on mitattavissa oleva ominaisuus, jota älykkyystestit analysoivat perusteellisesti. (Gottfredson 1997).

Thorndike on taas jakanut älykkyyyden kolmeen eri osa-alueeseen: ”mekaaniseen, sosiaaliseen ja abstraktiin älykkyYTEEN” (1920, 228). Näistä osista sosiaalinen älykkyys on käsitteenä hyvin lähellä tunneälyä. Thorndiken määrittääkin sosiaalisen älykkyyyden ”kyvyksi ymmärtää miehiä ja naisia, poikia ja tyttöjä – toimiakseen viisaasti ihmissuhteissa” (1920, 228). Taas Albrechtin mukaan se on ”kykyä tulla toimeen muiden kanssa ja saada heidät tekemään yhteistyötä kanssasi” (2006, 3). Voidaan todeta, että tunneäly on lähtenyt muodostumaan sosiaalisen älykkyyyden juurista. Mayer ym. (2000d) ajattelevat tunneällyn olevan monipuolisempi käsite kuin sosiaalinen älykkyys, koska tunneäly sisältää muiden ihmisten tunteiden ymmärtämisen lisäksi myös omien tunteiden hallitsemista. Taas toiselta kannalta katsottuna, he toteavat tunneällyn olevan sosiaalista älykkyyttä enemmän syventynyt

emotionaalisiin ongelmiin, jotka käsittelevät sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä vaikeuksia ja henkilökohtaisia ongelmia.

Yhdistämällä termit tunne ja älykkyys, syntyy meille uusi käsite nimeltä tunneäly. Tunneäly tuli kansan tietoisuuteen vuonna 1995 Golemanin tunneälyä käsittelevän kirjan avulla, minkä jälkeen käsite on saanut entistä enemmän huomiota myös tutkijoiden keskuudessa. Goleman (1995, 54-55) tarkoittaa tunneälyllä erilaisia taitoja kuten "itsensä motivointia ja sinnikkyyttä vaikeuksien edessä, mielihalujen hillitsemistä ja kykyä siirtää tarpeiden tyydytystä, omien mielentilojen hallintaa ja taitoa ajatella selvästi kaikissa tilanteissa, empatiaa ja toivoa". Hänen toisessa määritelmässään tunneäly nähdään taas ihmisen "mahdollisuutena oppia käytännön kykyjä, jotka perustuvat tunneälyn viiteen osa-alueeseen: itsetuntemukseen, motivoitumiseen, itsehallintaan, empatiaan ja ihmissuhteiden hoitoon" (1998, 40). Näiden osa-alueiden alle ryhmittyy vielä kaksikymmentäviisi tunnetaitoa.

Golemanin erilaiset määritelmät kattavat melkein koko persoonallisuuden käsitteen, minkä takia on hyvä pohtia, miksi persoonallisuuden osa-alueet on uudelleen leimattava "tunneälyksi". Persoonallisuutta on tutkittu jo kauan psykologiassa, mutta tunneälyn tutkimus on vasta aluillaan. Tämän takia Mayer ym. (2000a) toteavat, että tunneälyn tutkimuksen irrottaminen persoonallisuustutkimuksen oleellisesta rakenteesta aiheuttaa päällekkäisyyttä ja jättää huomioimatta monia tutkimustuloksia, jotka ovat ristiriidassa nykyisten tunneälyn olettamusten kanssa. Hyvänä esimerkkinä toimii popularisoitu oletamus siitä, että tunneäly on opittavissa oleva ominaisuus, toisin kuin muut älykkyydet (Goleman 1995,12-15; 1998, 278), vaikka monet Golemanin tunneälyn luokitelluista persoonallisuuden osista viittaavat perinnöllisyyteen ja biologiaan, mitä on muiden persoonallisuuden osien kanssa vaikeaa tai jopa ylivoimaista muuttaa (Mayer ym. 2000b). Golemanin määritelmät eivät ole tieteellisesti tarpeeksi päteviä, jotta pystyisin kuvailemaan tunneälyn kehittymistä niiden avulla.

Samalla vuosikymmenellä Golemanin kanssa tunneälyn parissa työskentelivät Mayer ja Salovey, joiden julkaisujen (1990, 1997) perusteella muodostui teoriapohja tunneälylle. Mayerin ja Saloveyn määritelmästä on muodostunut tieteellisesti pätevin tulkinta tunneälylle ja myös kritikat ovat samaa mieltä asiasta tämän hetkisen

tutkimustiedon valossa (Matthews ym. 2002; Conte 2005). Vuonna 1990 Salovey ja Mayer määrittivät tunneällyn hyvin laaja-alaisesti, mutta vuosien varrella he ovat kaventaneet ja tarkentaneet määritelmää (Mayer & Salovey 1997; Mayer ym. 2000). Aluksi tunneäly kohdistettiin tarkoittamaan enemmän persoonallisuutta, kuten sydämellisyyttä ja ulospäin suuntautuneisuutta (Salovey & Mayer 1990), mutta nykyään tunneäly nähdään ennemminkin henkisenä pätevyytenä, kyvykkyytenä tai piirteenä (Mayer ym. 2000a). Tunneällyn Mayer ym. (2004) jakavat neljään osaan: pätevyydeksi 1) havaita tunteita 2) tukea ajatuksia emotionaalisesti 3) ymmärtää tunteita 4) hallita tunteita. Jakoa kutsutaan nelihaaraiseksi tunneällyn kykymalliksi ja se on syntynyt Mayerin ja Saloveyn vuonna 1997 ilmestyneen julkaisun pohjalta. Käytän tutkielmani pohjana kyseistä kykymallia tunneällyn kehittymisen kuvailussa, minkä takia on hyvä ottaa seuraavaksi tarkempi katsaus eri tunneällyn osiin eli haaroihin.

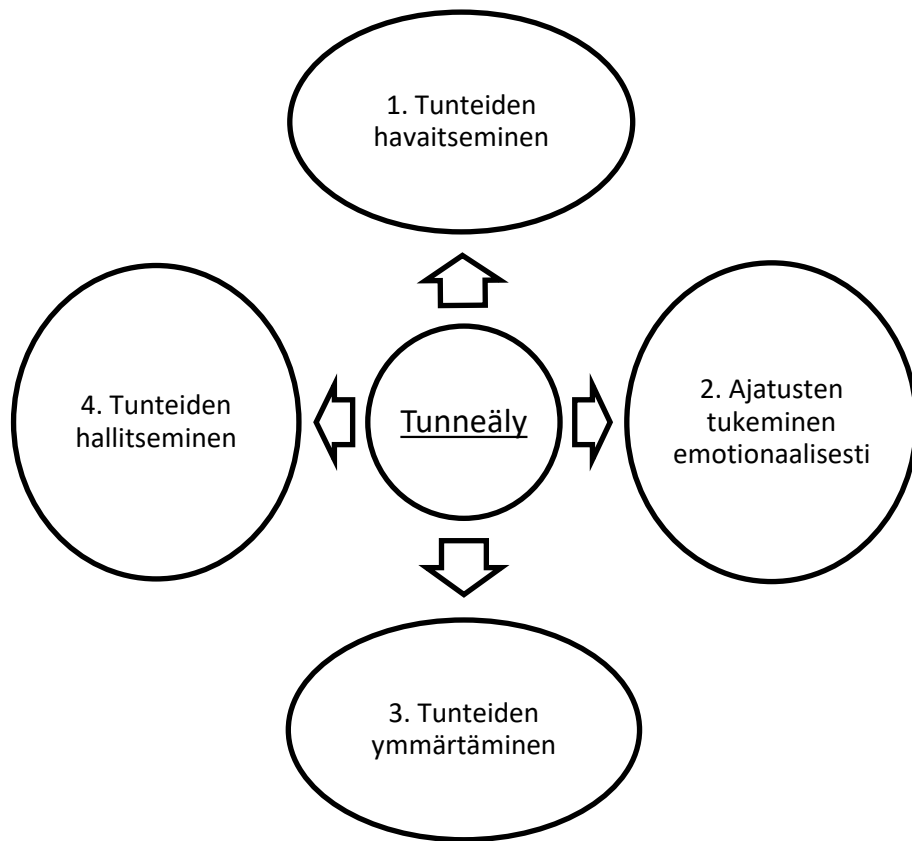
Ensimmäisellä haaralla tarkoitetaan omien tunteiden havainnointia sekä kykyä huomata toisten ihmisten tunteita nonverbaalisista tekijöistä (Mayer & Salovey 1997). Äänettä viestejä voi tulkita esimerkiksi kasvojen ja vartalon asennosta (Mayer ym. 2004). Kasvojen ilmeiden perusteella voi havaita esimerkiksi työpaikalla suuttuneen henkilön ilman, että asiaa tarvitsee edes sanoa ääneen. Suuttumusta voi tulkita myös nyrkissä olevista käsistä. Tunneälykäs ihminen on myös altis huomaamaan eron aitojen ja keinotekoisien tunteiden välillä (Mayer & Salovey 1997). Kiivastunut työntekijä voi esittää olevansa jo rauhoittunut ilmeiden ja puheiden välityksellä, mutta tunneälykäs työkaveri huomaa, että henkilö on edelleen suuttunut.

Toinen haara koostuu ajattelun tunnepitoisesta tukemisesta (Mayer ym. 2004). Tunteet muokkaavat ajattelua siten, että ihminen huomaa tarpeelliset muutokset ympäristössään (Mayer & Salovey 1997). Esimerkiksi työpäivän lähestyessä loppuaan, työntekijä huomaa huolestuvansa vielä suorittamattomista toimeksiannoista, minkä seurauksena alkaa toimimaan entistä tehokkaammin. Ajatuksia voi myös helpottaa painostamalla eri tunteita nousemaan pintaan (Mayer & Salovey 1997). Esimerkiksi irtisanomista pohtivan henkilön on hyvä pysähtyä ajattelemaan, minkälaisia tunteita eroaminen aiheuttaa. Tällainen tunteiden läpikäyminen voi auttaa henkilöä tekemään päätöksen irtisanoutumisesta. Yleiset tunnetilojen muutokset vaikuttavat myös yksilön ajatteluun, joko positiivisella tai negatiivisella tavalla, koska yksilön ollessa iloisella tuulella myös ajatukset ovat

optimistisempia (Mayer & Salovey 1997). Optimistisemmin ajatteleva työntekijä voi hyvällä tuulella ollessaan kokea, että irtisanominen on hyvä asia ja uuden alku. Sama työntekijä voi kuitenkin mielentilansa muututtua ajatella aivan toisin ja irtisanominen voikin näyttäytyä uhkarohkeana hyppynä tyhjän päälle.

Kolmas haara on tunteiden ymmärtäminen, joka sisältää eri tunteiden hahmottamista ja tulkitsemista. Tunteita aletaan hahmottamaan jo varhain lapsuudessa, kun vanhemmat esimerkiksi opettavat lapsiaan tulkitsemaan eri tunteiden ja tilanteiden yhteyttä toisiinsa. Tunteiden oppiminen on elinikäinen prosessi, joka tuo mukanaan ymmärrystä eri tunteiden taustoista. (Mayer & Salovey 1997). Esimerkiksi iloisuus juontaa usein juurensa onnistumisesta. Työtehtävän onnistumisesta tuleva iloinen ja hyvä olo voi kuitenkin samanaikaisesti aiheuttaa pettymyksen tunteen, koska perheen huomioiminen on voinut jäädä työtehtävän takia pienemmälle huomiolle.

Viimeinen eli neljäs haara koostuu tunteiden hallitsemisesta, jonka mahdollistavat aikaisemmin käsitelleet haarat. Kun ihmisellä on kyky vastaanottaa ja ymmärtää tunteita, luo se tarpeelliseen tietämykseen, jonka avulla voi suoriutua hyvin eri tunteiden säätelystä. Tunteiden hallitsemisella tarkoitetaan sekä omien että muiden tunteiden säätelyä. (Mayer ym. 2000a). Monissa ammateissa tunteiden hallitseminen on hyvin tärkeässä asemassa ammattipätevyyden säilyttämiseksi. Työntekijöitä irtisanovan henkilön on pystyttävä säätelmään omia tunteitaan, vaikka irtisanominen tuntuisi pahalta ja tekisi mieli alkaa itkemään. Tunneälykkään henkilön on muistettava pysyä avoimena kaikille tunteille, koska ilman kaikkien tunteiden hyväksymistä, on vaikea oppia mitään tunteista (Mayer & Salovey 1997). Irtisanomisia tehdessä heräävät tunteet on hyvä käsitellä omassa rauhassa, jotta voi pystyä havaitsemaan tunteiden taustoja. Irtisanottu työntekijä saattoi esimerkiksi olla pitkäaikainen työkaveri. Psykologisen näkökulmani ja termien samankaltaisuuden takia, käytän kirjallisuudessa esiintyviä termejä ”tunteiden hallinta” (emotion management) sekä ”tunteiden säätely” (emotion regulation) synonyymeinä.



Kuva 1. Neljähaarainen tunneälymalli (Mayer & Salovey 1997, 10; Mayer, Salovey & Caruso 2004, 199, käännetty englanninkielestä)

3 TUNNEÄLYN KEHITTYMINEN

Esittelen tunneälyn suunnan kehittymistä Mayerin ja Saloveyn (1997) nelihaaraisen kykymallin avulla. Aluksi tarkastelen tunteiden havainnointia, minkä jälkeen otan lyhyen katsauksen ajatusten emotionaaliseen tukemiseen. Tämän jälkeen kehittyminen etenee tunteiden ymmärtämiseen ja lopulta saavutetaan tunneälyn kehittynein taso eli tunteiden hallitseminen. Viimeiseksi esitelen tunneälyn suunnan kehittymiseen vaikuttavia muita tekijöitä sekä tunneälykkään ihmisen vastakohtan.

3.1 Tunteiden havainnointi

Tunteiden havaitseminen itsessä ja muissa on ensimmäinen vaihe tunneälyn kehittämisessä. Jo hyvin pienet lapset pystyvät ilmaisemaan tunteitaan, mutta vaikeutena on hahmottaa, milloin lapsi tarkoituksellisesti viestii tunteitaan eri ilmeiden avulla. Fieldin ja hänen kollegojensa tutkimusten (1982) mukaan jo vastasyntyneet lapset pystyvät erottamaan kasvoilta onko häntä katsova henkilö iloinen, surullinen vai hämmästynyt. Tämän lisäksi vastasyntynyt pystyy myös matkimaan samoja tuntemuksia itse (Field ym. 1982). Tutkimuksesta ei kuitenkaan selviä, jääkö tunteiden havainnointi pelkästään imitoinnin tasolle vai pystyvätkö vastasyntyneet myös tuntemaan samoja tunteita. Noin kahden vuoden iässä lapselle on muodostunut käsitys itsestään ja sisäisistä tunnetiloistaan (Smiley & Huttenlocher 1989). Samoihin aikoihin lapsi saa nonverbaalisten tekijöiden lisäksi uuden ulottuvuuden tunteiden ilmaisuun oppiessaan puhumaan (Bretherton 1981). Thompson (1991) toteaa vanhemmilla olevan tässä vaiheessa tärkeä rooli, koska he kehittävät lapsen verbaalista tunteiden ilmaisua opettamalla eri tunteiden merkityksiä. Hänen mukaansa yksi keino tähän on suullisten ohjeiden antaminen, jotka sisältävät esimerkiksi pyyntöjä ("Voisitko pyytää veljeltäsi anteeksi ") tai uhkauksia ("Jos et lopeta kiukuttelua, et saa viikonloppuna syödä karkkia!"). Kun lapsi on oppinut tarvittavat taidot omien tunteiden havaitsemiseen ja ilmaisemiseen, pystyy lapsi havaitsemaan myös muiden tunteita.

Tunteita voi havaita toisessa ihmisessä niin verbaalisten kuin nonverbaalisten tekijöiden perusteella. Raja näkökulman tutkimukseni puitteiden takia koskemaan vain tunteiden havaitsemista kasvoista, koska Mayer ym. (2004, 199) pitävät osaluuetta tärkeänä tunneälyn määritelmässä. Tutkimusten mukaan jo vuoden ikäinen

lapsi pystyy tunnistamaan eron yllättyneiden ja iloisten kasvojen välillä (Caron ym. 1982), kun taas tarkempi tunteiden nimeämisen taito kasvoilta muodostuu noin 3-4 ikävuoteen mennessä (Widen & Russel 2003). Montirosso ym. (2010) tutkimuksissa todettiin, että 4-18 vuotiaiden kyky tunnistaa tunteita kasvoilta kehittyy tarkemmaksi tämän ajanjakson aikana. He huomasivat, että kehittyminen tapahtuu vähitellen muutaman vuoden sykleissä siten, että 7-9 ikään mennessä nuori on saavuttavat saman tarkkuuden tunnistamisessa kuin vanhemmat osallistujat (13-18 vuotiaat). Tarkkuuden lisäksi eri tunteiden tunnistamisen välillä huomattiin eroja ikäryhmittäin. Vihan ja surun tunnistamisen tarkkuuden kehittyminen oli hitaampaa kuin ilon ja pelon.

Tutkimalla 18-75 vuotiaita aikuisia, Calder ym. (2003) löysivät, että kehittyminen alkaa tasaantua iän myötä. Tuloksista nousi esille, että vanhemmilla aikuisilla on huomattu olevan epätarkempi kyky havaita kasvoilta negatiivisia tunteita, kuten surua, pelkoa ja vihaisuutta, kuin nuoremmilla aikuisilla. Kehittymisessä ilmeni myös poikkeus, kun inhon tunnistamisen todettiin kehittyvän iän myötä entistä paremmaksi. Ilon ja yllätyksen tunnistamisen tarkkuus pysyi iästä huolimatta hyvin samalla korkealla tasolla. Voin siis todeta, että tunteiden havainnointi kehittyy iän myötä paremmaksi, mutta alkaa keski-ikänsä jälkeen osittain heikkenemään. Tähän vaikuttaa luonnollisesti myös se, että vanhenemisen myötä havainnointikyky alkaa muutenkin hidastumaan.

3.2 Ajatusten emotionaalinen tukeminen

Seuraavana askeleena tunteiden havaitsemisen jälkeen on tunteiden käyttö ajatusten tukemiseksi. Tunteet nähdään usein juuri päinvastaisessa roolissa eli ajatuksia sekoittavana tekijänä. Jotta ajatuksia voidaan tukea emotionaalisesti, on ihmisen pystyttävä tarkastelemaan omia tunteitaan ja käyttäytymistä ulkopuolisen silmin (Saarinen 2007). Kehittymistä kuvaavaa materiaalia etsiessäni huomasin, että kyseisestä aiheesta on lähes mahdotonta löytää materiaalia. Saarisen (2007, 129) mukaan tämä aihe nähdäänkin yhtenä ”tunneälyosaamisen abstrakteimmista ja vaikeimmista alueista”. Ainoastaan aineistot, jotka käsittelevät tunneälyn kehittymistä Mayerin ym. MSCEIT-mittarin (2000d) avulla, antavat osiittua tunneälyn kehittämisestä tällä osa-alueella. Tutkielmani ajatuksena ei ole käyttää tunneälyn kuvauksessa hyväksi MSCEIT-mittaristoa, minkä takia totean ajatusten

emotionaalisen tukemisen kehittymisen olevan liian vaikea tehtävä oman osaamiseni ja analyysini puitteissa.

3.3 Tunteiden ymmärtäminen

Lapsi oppii hyvin nopeasti tunteiden tunnistamisen jälkeen luokittelemaan eri tunteita sekä ymmärtämään niiden merkityksiä (Mayer & Salovey 1997). Repacholin (1998) tutkimuksissa selvitettiin, luottavatko vauvat vain miellelyhtymiin perustuviin moraalisiin periaatteisiin vai voivatko he myös hyödyntää annettuja vihjauksia tunnistukseen tiettyjä tavoitteita emotionaalisista signaaleista. 14 ja 18 kuukautta vanhoille vauvoille esiteltiin kahta laatikkoa, joihin oli piilotettu lelut. Ensimmäisessä vaiheessa tutkija katsoi vuorotellen laatikoihin ja välitti joko inhon tai onnen tunnetta. Tämän jälkeen tutkija toisti saman operaation, mutta katsomisen ja tunteiden näyttämisen lisäksi koski piilotettua lelua. Viimeisessä vaiheessa vauvat saivat itse tutustua laatikoihin. Tutkijoiden esimerkkiä seuraten merkittävä osa vauvoista avasi ensimmäiseksi laatikon, jota kohtaan oli välitetty onnen tunnetta. Mielestäni tunteiden ymmärtämisen kannalta olennaista tutkimuksessa oli se, että jo 14 kuukauden ikäiset lapset pystyvät tarkasti tunnistamaan tutkijoiden tunteita sekä kohdistamaan tunteet oikeaan laatikkoon.

Lapset pystyvät siis jo ensimmäisinä vuosinaan ymmärtämään tunteita ja käyttämään niitä hyväkseen päätöksenteossa. Taidot ovat kuitenkin tässä iässä vielä hyvin yksinkertaisia. Valistuneempi käsitys tunteiden ymmärtämisestä muodostuu ihmisellä taapero- ja esikouluiässä, kun ymmärrys ja tunnistaminen eri tunteista laajenee (Scharfe 2000). Russellin (1990) tutkimuksessa huomattiin, että suurimmalla osasta lapsista on 4-5 ikävuoteen mennessä muodostunut kyky vakuuttavasti nimetä perustunteiden aiheuttajia sekä merkityksiä. Tätä testattiin lapsilla eri tunteisiin liittyvien satujen avulla siten, että lapset saivat kuvailla päähenkilön tuntemuksia tarinan lopussa. Tehtävänä oli kertoa, miksi päähenkilö tuntee juuri kyseisellä tavalla tai mitä päähenkilö teki kyseisellä hetkellä.

Labouvie-Vief ym. (1989) ovat tutkineet tunteiden ymmärtämisen kehittymistä varhaisnuoruudesta aikuisuuteen kognitiivisesta näkökulmasta. Tutkimuksessa haastateltiin koehenkilöitä siten, että he pääsivät kuvaamaan viime aikoina koettuja

tunteita (viha, pelko, suru ja ilo). Tuloksena huomattiin merkittävä ero tunteiden ymmärtämisessä eri ikäryhmien välillä. Iän tuoman kokemuksen ja taitojen avulla, aikuiset osaavat hahmottaa tunteita paremmin kuin nuoret. Vanhemmat ihmiset kuvailevat kielellisesti tunteitaan enemmän sisäisinä prosesseina kuin nuoremmat, jotka taas näkevät tunteet ulkoisina ja fyysisinä prosesseina. Lisäksi huomattiin, että aikuiset näkevät tunteet myös paremmin aikaan ja kontekstiin sidottuina. Monimutkaisten tunteiden ymmärtämisessä auttaa kognitiivisten taitojen kehittyminen (Grühn ym. 2013), mitä käsittelemme enemmän seuraavissa osioissa. Työelämän kannalta on hyvä huomioda, että keski-ikässä ymmärretään parhaiten tunteita, ja vanhuuden myötä tunteiden ymmärtäminen alkaa heiketä (Labouvie-Vief ym. 1989; Grühn ym. 2013).

3.4 Tunteiden hallitseminen

3.4.1 Omien tunteiden hallitseminen

Varhaislapsuudessa ihmiselle ei ole vielä kehittynyt kykyä hallita omia tunteitaan. Thompson (1991) toteaa, että tämän ajanjakson aikana lapsen puolesta tunteita säätelevät vanhemmat tai huoltajat. Esimerkiksi lapsen suuttuessa, vanhempi lohduttaa lasta antamalla hänelle lempilelun, minkä seurauksena lapsi rauhoittuu ja muuttuu iloiseksi. Vanhempien oma tunteiden ilmaisu sekä lapsen kasvatuskulttuuri vaikuttavat myös tapaan, jolla lapsen tunteisiin reagoidaan ja ne vaikuttavat läpi lapsen elämän. Toisissa kulttuureissa on tyypillistä toimia siten, että yöllä itkevän lapsen annetaan nukahtaa itse uudestaan ilman, että lapsen luokse mennään lohduttamaan. Kun taas vastakohtana toimii kulttuuri, jossa lapsen tunteisiin reagoidaan nopeasti lohduttamalla ja nukuttamalla lapsi uudelleen. Thompsonin (1991) havaintojen perusteella ensimmäinen toimintatapa aiheuttaa lapselle stressiä, mikä huonontaa lapsen omaa kykyä rauhoittua ja toipua ahdistuksesta. Jälkimmäisen tyylin avulla vanhempi taas pystyy oman väliintulon avulla pitämään lapsen itkun hallittavalla tasolla, mikä avustaa lapsen omaa kehittyvää itsesäätelyn taitoa.

Lapsen tietämys tunteista on laajentunut sen verran leikki-ikään tullessa, että tunteiden säätelyyn tarvittavat strategiat alkavat muodostumaan. Tunteiden monipuolinen ymmärtäminen ilmenee esimerkiksi siten, että lapsi havaitsee ja ymmärtää, miten muut

reagoivat hänen tunnetiloihin sekä missä ympäristöissä tunteet ilmenevät. (Thompson 1991). Tunteita säätelevät strategiat ovat leikki-iässä vielä hyvin yksinkertaisia käyttäytymistapoja. Yksi yleisistä strategioista on sellainen, jossa tunteita yritetään muuttaa säätelemällä aistien määrää, esimerkiksi sulkemalla korvat (Bretherton ym. 1981). Toinen keino on emotionaalisten tilanteiden välttäminen tai poistuminen tilanteesta (Thompson 1991). Näiden strategioiden lisäksi lapsi tukeutuu myös vanhempien apuun, erityisesti vaikeiden tilanteiden edessä. Lapsen ja vanhemman välisen yhteistyön seurauksena muiden strategioiden käyttäminen vähenee, mikä johtaa lapsen ongelmanratkaisukykyjen ja tunteiden hallitsemisen käytön yleistymiseen. (Zimmer-Gembeck & Skinner 2011).

Tunteiden säätelyyn liittyvien strategioiden skaala laajenee ja monipuolistuu alakouluikäisenä (Thompson 1991). Zimmer-Gembeck ja Skinner (2011) ovat todenneet, että käyttäytymiseen liittyvien strategioiden lisäksi lapsi oppii käyttämään kognitiivisia strategioita tunteiden hallitsemisen apuna. Näitä ovat esimerkiksi uudet vaikeissa tilanteissa käytetyt tavat, joiden avulla voi suunnata oman huomion stressaavien asioiden sijasta positiivisiin näkökulmiin. Tunteiden hallitsemisesta hyvänä esimerkkinä toimii monille lapsena opetettu: "laske kymmeneen ennen kuin suutut" (Mayer ym. 2004). Käydessäni ala-astetta oli juurikin vastaavanlainen opetus julisteen muodossa seinällä heti koulun pääsisäänkäynnin yhteydessä. Julisteen teksti "älä lyö laske kymmeneen" pyrki laskemisen aikana suuntaamaan lapsen huomion muualle ja saamaan ajatukset selkeämmiksi.

Zeman ja Garber (1996) raportoivat tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa alakouluikäisten lasten tunteiden säätelyyn ja ilmaisemiseen. Pyrkimyksenä oli havaita, missä tilanteissa lapset hallitsevat tunteitaan negatiivisten tunteiden (suru, viha, kipu) näyttämisen sijasta. Tämän lisäksi tutkittiin, kuinka lapset ymmärtävät tunteiden näyttämisen jälkivaikutuksia eri sosiaalisissa yhteyksissä (isän, äidin, ikätoverin tai omassa seurassa). Toteutus tukeutui tässäkin tutkimuksessa erilaisiin satuihin, joissa jokaisessa käsiteltiin eri negatiivista tunnetta. Sadun lukemisen jälkeen lapselle esitettiin suljettuja ja avoimia kysymyksiä. Tutkimuksessa havaittiin vanhempien lapsien säätelevän tunnetilojaan paremmin kuin nuoremmat lapset. Lopputuloksena todettiin, että tunteiden hallitsemiseen vaikuttaa niin koettu tunne kuin tilanteessa läsnä olevan havainnoitsijan tyyppi. Alakoululaiset alkavat hakea yhä enemmän tukea

ikätovereiltaan ja opettajiltaan, minkä seurauksena vanhempien merkitys vähenee, vaikka pysyykin edelleen tärkeänä (Zimmer-Gembeck & Skinner 2011).

Murrosikä ja varhainen aikuisuus on jokaiselle suurien muutoksien aikaa niin fyysisesti kuin henkisesti. Samanaikaisesti nuori ottaa myös askelia kohti itsenäisempää elämää. Tämä ajanjakso tuo Zimmer-Bembeckin ja Skinnerin (2011) mukaan yhä syvemmän käsityksen omista tunteista ja niiden hallitsemisesta, minkä seurauksena kehittyy uusia tunteiden säätelyyn tarkoitettuja strategioita. Strategioista esimerkkeinä toimivat tietoinen tunteiden säätely sekä myönteinen itsensä kanssa keskustelu. Tutkijat kuitenkin toteavat, että lapsuudessa kehittyneet käyttäytymiseen pohjautuvat strategiat eivät kuitenkaan katoa nuoruuden myötä, vaan niiden käyttö voi olla jopa hyvinkin tehokasta vaikeissa tunnetilanteissa. Esimerkiksi ensimmäisen työhaastattelun aiheuttaman jännityksen lieventämiseen voi olla tehokkaampaa käyttäytymiseen perustuva poistumisstrategia (elokuvissa käynti ystävän kanssa) kuin kognitiivinen strategia (miellyttävien asioiden ajattelevinen).

Aikuisuus on tunteiden hallitsemisen kehittymisen näkökulmasta vähiten tutkittu alue. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että tunteiden säätely kehittyy ja muuttuu muotoaan läpi aikuisuuden (mm. John & Gross 2014; Schirda ym. 2016). Aikuiset ovat elämän eri kokemusten myötä päässeet kokemaan eri tilanteita ja soveltamaan niihin eri tunteita sääteleviä strategioita. John ja Gross (2014, 1302) ovat vertailleet 60- ja 20- vuotiaiden naisten tunteiden säätelyn käyttöä kahden eri strategian välillä. Toinen strategioista on kognitiivinen uudelleenarviointi, jossa henkilö ”muuttaa tapaansa ajatella mahdollisesti tunteita herättävästä tapahtumasta sen emotionaalisen vaikutuksen muuttamiseksi”. Taas toinen strategia on tunteiden tukahduttaminen, jolla tarkoitetaan ”tunteellisen käyttäytymisen vähentämistä siinä vaiheessa, kun yksilö on jo emotionaalisessa tilassa”. Analyysin perusteella huomattiin, että strategioista uudelleenarviointia käytetään yhä useammin yksilön vanhetessa ja samalla tunteiden tukahduttamisen käyttö vähenee.

Schirdan ym. (2016) tutkimus tukee Johnin ja Grossin (2014) tuloksia. Schirdan ym. vertailivat myös nuorten ja iäkkäämpien aikuisten tunteiden säätelyn strategioita. Materiaalina käytettiin tutkittavien kahden edeltävän viikon aikana tapahtuneita tunteiden hallitsemisen tilanteita. Johtopäätöksenä vertailussa huomattiin, että nuoret

aikuiset käyttävät enemmän tilanteisiin huonosti sopivia strategioita kuin vanhemmat aikuiset. Tämä ilmeni erityisesti korkean ja maltillisen intensiteetin tilanteissa, jotka herättivät alakuloisuutta ja huolestuneisuutta. Huonosti sopivilla strategioilla tutkijat viittasivat esimerkiksi tunteiden tukahduttamiseen tai itsensä kritisoimiseen. Molempien tutkimusten perusteella voidaan päätellä, että iän myötä ihminen oppii hyödyntämään terveellisempiä strategioita tunteiden hallitsemisessa, koska tunteiden tukahduttaminen ensisijaisena strategiana ei pidemmän päälle ole henkisesti hyväksi ihmiselle.

3.4.2 Muiden tunteiden hallitseminen

Tunteiden hallitsemisella tarkoitetaan omien tunteiden säätelyn lisäksi myös muiden ihmisten tunteiden hallitsemista. Tutkijoiden kiinnostus ihmisten välisten tunteiden säätelyyn on herännyt vasta viime vuosina, minkä johdosta samanlaista tieteellistä pohjaa ei ole saatavilla kuin omien tunteiden säätelystä. Tämän takia teoreettisia malleja ei pystytä vielä muodostamaan (Lopez-Perez ym. 2016). Vähäisen tiedon syynä voi olla se, että aihealueen strategioiden tutkimiseen ei ole kehitetty vielä tarvittavia mittareita (Hofmann 2016). Alustavaa tutkimustietoa aihealueesta voi antaa Lopez-Perezin ym. tutkimus, joka on julkaistu vuonna 2016. Tutkimuksessa käytettiin strategioiden jäsentelyyn Nivenin ym. (2009) ihmisten välisten tunteiden luokittelumallia, joka jakaantuu muiden ihmisten tunteiden kohentamiseen tai huonontamiseen. Tunteiden kohottaminen pitää sisällään tunneperäisen sitoutumisen (esim. keskittyminen toisen tunteisiin kuuntelemisen ja keskustelun avulla), kognitiivisen sitoutumisen (esim. toisten antaman tuen korostaminen ja yritys saada henkilö katsomaan tilannetta objektiivisesti), huumorin (esim. muuttamalla toisen tunnetilaa vitsailun ja nauramisen avulla) ja huolenpidon (kaikki toiminta, jolla otetaan toinen ihminen huomioon). Tunteiden huonontaminen jakaantuu negatiiviseen sitoutumiseen (esim. henkilön saattaminen tilanteeseen tai tunnetilaan, joka pahentaa hänen tunteitaan) ja hylkäämisstrategioihin (esim. toisen henkilön loukkaaminen).

Lopez-Perez ym. (2016) tutkimuksessa analysoitiin 3-8 vuotiaiden lasten ihmisten välisten tunteiden säätelyyn käyttämien strategioiden kehitystä. Analyysin perusteella huomattiin sekä tunneperäisen että kognitiivisen sitoutumisen olevan strategioina yleisemmin käytössä vanhemmilla lapsilla (7- ja 8-vuotiailla). Tulosta voi perustella

sillä, että kyseiset strategiat vaativat kehittyneempää kykyä tunteiden ja niiden seurausten ymmärtämiseksi. Huolenpidon strategiat olivat selkeästi enemmän nuorempien lasten käytössä, mikä tuli ilmi myös omien tunteiden säätelyn käyttäytymiseen liittyvien strategioiden yhteydessä. Huumori oli yhtä yleisesti käytössä kaiken ikäisten lasten keskuudessa. Yhteenvetona voidaan siis huomata, että yksinkertaisemmat strategiat ovat useimmin käytössä nuorten lasten keskuudessa, kun taas vaikeammat strategiat tulevat käyttöön alakouluiässä. Tämän tutkimuksen perusteella voin todeta, että omien ja muiden tunteiden säätely kehittyy hyvin saman kaavan mukaisesti lapsuudessa. Lapsen on ensin opittava tunnistamaan eri tunteita, minkä jälkeen lapselle alkaa kehittymään erilaisia strategioita tunteiden hallitsemiseen.

Ihmisten välisten tunteiden säätelyn kehittymisestä lapsuudesta eteenpäin ei ole nykyisen tutkimuksen valossa mahdollista antaa tieteellisesti pätevää tietoa. Omien tunteiden säätelyn kehittymisen perusteella uskoisin, että muiden tunteiden hallitseminen voisi kehittyä hyvin samankaltaisen kaavan mukaisesti, koska iän myötä erilaisten säätelyyn liittyvien strategioiden käyttö kehittyy paremmaksi. Toisaalta kehittyminen voi johtaa myös siihen, että negatiivisten strategioiden käyttö yleistyy, kun opitaan hallitsemaan toisten tunteita esimerkiksi omaksi eduksi.

3.5 Muut tekijät

Olen analysoinut Mayerin ja Saloveyn tunneälyn käsitteen perusteella, miten tunneälyn suunta kehittyy ikäryhmittäin sen eri osa-alueilla. Kehittymisen kuvauksessa olen jättänyt tarkastelun ulkopuolelle muiden tekijöiden vaikutukset tunneälyyn sekä tilanteet, joissa tunneäly ei lähdekkään kehittymään. Lopuksi on hyvä ottaa lyhyt katsaus myös näihin aiheisiin, jotta pystyy paremmin hahmottamaan tunneälyn kehittymisen kokonaisuutena.

Tunneälyyn vaikuttavia tekijöitä ovat sukupuoli, ympäristö sekä geenit. Analyysissäni esiintyvissä tutkimuksissa ei ole kovin monessa otettu kantaa sukupuolen merkitykseen tai jos on, niin muuttujaa on tutkittu vain toissijaisesti. Sukupuolten välisistä eroista on kuitenkin yleinen olettamus, että naiset ovat parempia käsittelemään tunteita. Aihetta on tutkittu paljon ja suurin osa tutkimuksista pystyy tukemaan tätä yleistä olettamusta (Fernández-Berrocal 2012; Zeman & Garber 1996;

Naghavi & Redzuan 2011). Fernández-Berrocal ym. (2012) ovat kuitenkin huomanneet, että iän myötä sukupuolten erot voivat vähentyä tai kadota kokonaan. Nämä tulokset antavat kuitenkin vasta alustavaa tietoa erojen kaventumisesta, minkä takia aihetta on tutkittava vielä lisää tarkemman tiedon saamiseksi.

Ympäristön ja geneettisen perimän vaikutuksia tunneälyyn ei voida nykyisen tutkimustiedon valossa vielä vahvistamaan (Zeidner ym. 2002). Analyysini avulla voidaan kuitenkin todeta, että ympäristötekijöillä on tärkeä rooli tunneälyn kehittämisessä. Eri ympäristöissä muodostuneet sosiaaliset tekijät muokkaavat ihmistä eri ajanjaksoina. Varhaislapsuudessa tärkeintä roolia esittää perhe (Thompson 1991; Stack ym. 2010). Kun lapsi vanhenee, nousee perheen rinnalla tärkeäksi myös muut ihmissuhteet (Zimmer-Gembeck & Skinner 2011), esimerkiksi koulusta ja harrastuksista. Aikuisena tunneälyä alkaa lisäksi muokkaamaan työyhteisö (Ashkanasy & Daus 2002). Eri elämäntapahtumat opettavat ja muokkaavat ihmistä, minkä seurauksena myös tunneäly kehittyy. Ympäristötekijöiden lisäksi on hyvä muistaa, että jokainen ihminen on erilainen geneettiseltä perimältään, minkä takia tunneäly kehittyy jokaisella hyvin yksilökohtaisesti.

Läpi tutkielmani olen kuvaillut tunneälyn kehittymistä normaalista ja onnistuneesta näkökulmasta. On kuitenkin hyvä myös tiedostaa toinen ääripää eli mitä tapahtuu, kun tunneäly ei lähdekkään kehittymään odotetusti. Ilmiötä kutsutaan aleksitymiaksi, jolla viitataan siis ihmiseen, joka ei pysty ilmaisemaan tunteitaan (Goleman 1995). Aleksitymialle on tyypillistä se, että ihminen ei pysty kunnolla tunnistamaan ja erottamaan eri tunteita. Myös tunteiden ilmaiseminen muille ihmisille on vaikeaa. (Taylor & Bagby 2000; Sifneos 1996). Honkalammen (2016) mukaan kyseessä ei ole kuitenkaan sairaus vaan ennemminkin persoonallisuuden piirre. On todistettu, että aleksitymian muodostumiseen vaikuttavat sekä geneettiset- että ympäristötekijät (Jorgensen ym. 2007). Ympäristötekijöistä nousee esille erityisesti lapsen ja vanhemman suhde varhaislapsuudessa, mitä olen myös itse aikaisemmin kuvannut tärkeäksi tekijäksi lapsen tunteiden kehityksen kannalta. Esimerkiksi äidin kykenemättömyys ilmaista omia tunteitaan vaikuttaa suoraan lapsen tunteiden kehittymiseen (Lumley ym. 1996). Analyysini kannalta olisi mielenkiintoista tietää, voiko aleksitymiasta ”parantua”, mutta nykyisen tutkimustiedon avulla tätä ei ole vielä

mahdollista todentaa, vaikka erilaisia hoitoja aleksitymian parantamiseen on jo käytössä (Honkalampi 2016).

4 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Olen tutkielmassani kuvaillut tunneällyn suunnan kehittymistä eri ikäryhmissä Mayerin ja Saloveyn (1997) nelihaaraisen tunneällyn kykymallin avulla.

Analyysini pohjalta voidaan todeta, että tunteiden havaitseminen, tunteiden ymmärtäminen ja omien tunteiden säätely kehittyvät ikääntymisen myötä. Keski-ikä jälkeen tunteiden havaitseminen ja ymmärtäminen lähtevät ihmisellä heikkenemään, kun taas omien tunteiden säätelyssä otetaan käyttöön yhä parempia strategioita. Ajattelun tunnepitoinen tukeminen osoittautui liian abstraktiksi ja vaikeaselkoiseksi käsitteeksi, minkä takia en pystynyt kuvailemaan sen suunnan kehittymistä oman tietämykseni puitteissa. Toinen poikkeus oli ihmisten välinen tunteiden säätely aikuisena, jota en tutkimuksen puutteellisuuden vuoksi kyennyt analysoimaan. Yhteenvetona voidaan kuitenkin todeta, että tunneäly kehittyy suurimmaksi osaksi paremmaksi keski-ikään asti, minkä jälkeen taidot joko parantuvat entisestään tai alkavat heikentyä.

Tunneällyn osa-alueita on perinteisesti tutkittu paljon varhaislapsuudessa, minkä takia tutkimukset tunneällyn suunnan kehittymisestä aikuisena ovat määrällisesti vielä vähäisiä sekä varsin tuoreita. Lisätutkimus tunneällyn kehittymisestä aikuisena on tarpeellista, jos käsitteen käyttöä halutaan yleistää esimerkiksi työelämässä. Lisäksi huomasin, että muiden tekijöiden vaikutusta tunneällyn kehittymiseen on lähdettävä tutkimaan enemmän, koska virallista näyttöä tekijöiden vaikutuksista ei ole. Analyysini pohjalta voin myös todeta, että tunneäly saattaa osoittautua liian monimutkaiseksi ja laajaksi termiksi hallita kokonaisuutena.

Tein tutkielmassani rajauksia, jotka saattavat vaikuttaa lopputuloksiin. Rajasin tunteiden havaitsemisen toisissa ihmisissä koskemaan vain kasvoilta tunnistamista, enkä täten ottanut huomioon tunteiden havaitsemista verbaalisista tai muista nonverbaalisista tekijöistä. Jätin tarkastelun ulkopuolelle myös aineistot, joissa

käytettiin pohjana Mayerin ym. (2000b) kehittämää MSCHEIT-mittaristoa, koska halusin tutkia tunneällyn osa-alueita irrallisina tutkijoiden omista testeistä.

Tunteiden käyttöä työelämässä on tutkittu jo useiden vuosikymmenien ajan (kts. Fineman 2006), mutta tulevaisuudessa tunteet tulevat olemaan yhä tärkeämpi osa työelämää. Yritykset siirtyvät kohti ihmisläheisempää otetta selvittäessään asiakkaidensa ja työntekijöidensä tarpeita, minkä seurauksena tunteita aletaan ymmärtämään ja käyttämään hyväksi entistä enemmän. Tätä varten tunneällyn suunnan kehittymisen ymmärtämisestä on hyötyä yritysmaailmassa, jotta tarpeellisen tietämyksen avulla voidaan paremmin kohdentaa esimerkiksi tunteisiin liittyviä koulutuksia oikeille ikäryhmille.

5 LÄHTEET

Bretherton, I.; McNew, S. & Beeghly-Smith, M. (1981). Early person knowledge as expressed in gestural and verbal communication: When do infants acquire a "theory of mind"? Teoksessa: *Infant Social Cognition*, toim. Lamb, M. E. & Sherrod, L. R., Erlbaum, Hillsdale, New Jersey: 333-373.

Calder, A. J.; Keane, J.; Manly, T.; Sprengelmeyer, R.; Scott, S.; Nimmo-Smith, I. & Young, A. W. (2003). Facial expression recognition across the adult life span. *Neuropsychologia*, 41: 195–202.

Caron, R. F.; Caron, A. J. & Myers, R. S. (1982). Abstraction of Invariant Face Expressions in Infancy. *Child Development*, 52: 1008-1015.

Carroll, J. B. (1993). Human cognitive abilities: A survey of factor-analytic studies. New York, Cambridge University Press: 4-8.

Cherniss, C. & Goleman, D. (2001). The Emotionally intelligent workplace: How to Select for, Measure and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups and Organizations. San Francisco, Jossey-Bass: 27-44.

Conte, J. M. (2005). A Review and Critique of Emotional Intelligence Measures. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4): 433-440.

Field, T. M.; Woodson, R.; Greenberg, R. & Cohen, D. (1982). Discrimination and imitation of facial expressions by neonates. *Science*, 218: 179-181

Fineman, S. (2006). On being positive: Concerns and counterpoints. *Academy of Management Review*, 31(2): 270-291.

Fernández-Berrocal, P.; Cabello, R.; Castillo, R. & Extremera, N. (2012). Gender Differences in Emotional Intelligence: The Mediating Effect of Age. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 20: 77-89.

Goleman, D. (1997). Tunneäly: Lahjakkuuden koko kuva. Suomentanut Jaakko Kankaanpää, Helsinki, Otava. Englanninkielinen alkuperäisteos Emotional Intelligence (1995).

Goleman, D. (1999). Tunneäly: työelämässä. Suomentanut Jaakko Kankaanpää, Keuruu, Otava. Englanninkielinen alkuperäisteos Working with Emotional Intelligence (1998).

Gottfredson, L. S. (1997). Mainstream Science on Intelligence: An Editorial With 52 Signatories, History, and Bibliography. *Intelligence*, 24(1): 13-23.

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26: 1-26.

Grühn, D.; Lumley, M. A.; Diehl, M. & Labouvie-Vief, G. (2013). Time-Based Indicators of Emotional Complexity: Interrelations and Correlates. *Emotion*, 13(2): 226–237.

Hofmann, S. G. (2016). Emotion in therapy: From science to practice. New York, Guilford Press: 94-98.

Honkalampi, K. (2016). Aleksitymian yhteys sairauksiin. *Suomen lääkärilehti*, 43: 2711-2716.

John, O. P. & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72(6): 1301-1333.

Jorgensen, M. M.; Zachariae, R.; Skytthe, A. & Kyvik, K. (2007). Genetic and Environmental Factors in Alexithymia: A Population-Based Study of 8,785 Danish Twin Pairs. *Psychother Psychosom*, 76: 369-375.

Labouvie-Vief, G.; DeVoe, M. & Bulka, D. (1989). Speaking About Feelings: Conceptions of Emotion Across the Life Span. *Psychology and Aging*, 4(4): 425-437.

LeDoux, J. E. (2000). Emotion Circuits In The Brain. *Annual Review Neuroscience*, 23: 155-184.

Lopez-Perez, B.; Wilson, E. L.; Dellaria, G. & Gummerum, M. (2016). Developmental differences in children's interpersonal emotion regulation. *Motiv Emot*, 40: 767-780.

Lumley, M. A.; Mader, C.; Gramzow, J. & Papineau, K. (1996). Family Factors Related to Alexithymia Characteristics. *Psychosomatic Medicine*, 58: 211-216.

Malatesta C. Z. & Haviland J. M. (1982). Learning display rules: The Socialization of emotion expression in infancy. *Child development*, 53: 991-1003

Matthews, G.; Zeidner, M. & Roberts, R. D. (2002). Emotional Intelligence. *Science and Myth*, the MIT Press, Cambridge, Massachusetts.

Mayer, J. D.; Roberts, R. D. & Barsade, S. G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59: 507-536.

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition, and personality*, 9(3), 1989-1990: 185-211.

Mayer, J. D. & Salovey, P., (1997). What is emotional intelligence? Teoksessa *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, toim. P. Salovey & D. Sluyter, New York, Basic books: 1-31.

Mayer, J. D.; Salovey, P. & Caruso, D. (2000a). Emotional Intelligence as Zeitgeist, as Personality, and as a Mental Ability. Teoksessa *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*, toim. Bar-On, R. & Parker, J. D. A., San Francisco, Jossey-Bass: 92-117.

Mayer, J. D.; Salovey, P. & Caruso, D. (2000b). Selecting a Measure of Emotional Intelligence: The Case for Ability Scales. Teoksessa *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School,*

and in the Workplace, toim. Bar-On, R. & Parker, J. D. A., San Francisco, Jossey-Bass: 320-342.

Mayer, J. D.; Salovey, P. & Caruso, D. (2000c). Emotional intelligence. Teoksessa *Handbook of intelligence*, toim. R.J. Sternberg, 2. painos, New York, Cambridge University Press: 396-420.

Mayer, J. D.; Salovey, P. & Caruso, D. (2000d). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4): 267-298.

Mayer, J. D.; Salovey, P.; Caruso, D. & Sitarenios G. (2003). Measuring Emotional Intelligence With The MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3(1): 97-105.

Mayer, J. D.; Salovey, P. & Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3): 197-215.

Montirosso, R.; Peverelli, M.; Frigerio, E.; Crespi, M. & Borgatti, R. (2010). The Development of Dynamic Facial Expression Recognition at Different Intensities in 4- to 18-Year-Olds. *Social Development*, 19(1): 71-92.

Naghavi, F. & Redzuan, M. (2011). The Relationship between Gender and Emotional Intelligence. *World Applied Sciences Journal*, 15(4): 555-561.

Niven, K.; Totterdell, P. & Holman, D. (2009). A Classification of Controlled Interpersonal Affect Regulation Strategies. *Emotion*, 9(4): 498-509.

Nummenmaa, L. & Sams, M. (2011). Tunteet mielessä ja aivoissa. Teoksessa *Kaikki irti arjesta*, toim. Andersson, L. C.; Hetemäki, I.; Mustonen, R. & Sihvola, A., Helsinki, Gaudeamus: 30-44.

Pickens, J. & Field, T. M. (1993). Facial expressivity in infants of depressed mothers. *Developmental Psychology*, 29: 986-988.

Repacholi, B. M. (1998). Infants' Use of Attentional Cues to Identify the Referent of Another Person's Emotional Expression. *Developmental Psychology*, 34(5): 1017-1025.

Russell, J. A. (1990). The Preschooler's Understanding of the Causes and Consequences of Emotion. *Child development*, 61: 1872-1881.

Saarinen, M. (2007). Tunneälykäs esimiestyö: Esimiesten kykypohjaisen tunneälyosaamisen laadullinen kuvaaminen ja määrällinen mittaaminen. Helsinki, Sensitiva Oy.

Scharfe, E. (2000). Development of emotional expression, understanding and regulation in infants and young children. Teoksessa *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*, toim. Bar-On, R. & Parker, J. D. A., San Francisco, Jossey-Bass: 244-262.

Schirda, B.; Valentine, T. R.; Aldao, A. & Prakash, R. S. (2016). Age-Related Differences in Emotion Regulation Strategies: Examining the Role of Contextual Factors. *Developmental Psychology*, 52(9): 1370–1380.

Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: Past and present. *American Journal of Psychiatry*, 153: 137-142.

Smiley, P. & Huttenlocher, J. (1989). Young children's acquisition of emotion concepts. Teoksessa *Children's understanding of emotion*, toim. Saarni, C. & Harris, P. L., Cambridge, Cambridge University Press: 27-49.

Stack, D. M.; Serbin, L. A.; Enns, L. N.; Ruttle, P. L. & Barrieau, L. (2010). Parental Effects on Children's Emotional Development Over Time and Across Generations. *Infants & Young Children*, 23: 52-69.

Taylor, G. J. & Bagby, R. M. (2000). An Overview of the Alexithymia Construct. Teoksessa *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development,*

Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace, toim. Bar-On, R. & Parker, J. D. A., San Francisco, Jossey-Bass: 40-67.

Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*, 3(4): 269-307.

Widen, S. C. & Russell, J. A. (2003). A Closer Look at Preschoolers' Freely Produced Labels for Facial Expressions. *Developmental Psychology*, 39(1): 114–128.

Zeman, J. & Garber, J. (1996). Display Rules for Anger, Sadness, and Pain: It Depends on Who Is Watching. *Child development*, 67: 957-973.

Zimmer-Gembeck, M. J. & Skinner, E. A. (2011). The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1): 1-17.